

Plánovač pro studenty se specifickými potřebami

Každý krok, i ten malý, Tě posouvá blíž k cíli.

Touto cestou Tě bude provázet plánovač,
který vytvořilo Poradenské centrum UTB.

Instagram: [@poradenstvi.utb](https://www.instagram.com/poradenstvi.utb)

Web: poradenstvi.utb.cz



Spolufinancováno
Evropskou unií



Začíná to u Tebe

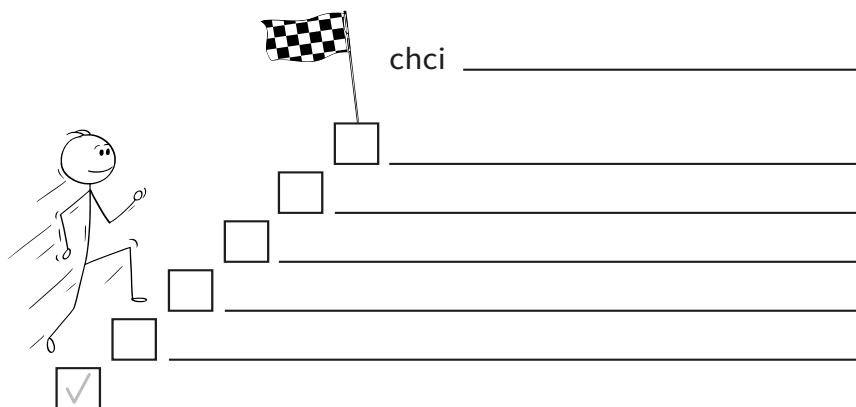
Možná máš na začátku studia spoustu očekávání, nebo naopak trochu tápeš, co tě vlastně čeká. Ať už se cítíš jakkoli, jedno je jisté – studium na vysoké škole je výzva. Ale věř, že nikdo na to není sám. A že i Ty můžeš studovat úspěšně, po svém a ve svém tempu.

Každý cíl, ať už malý nebo velký, začíná uvnitř – myšlenkou, snem, přáním. Právě motivace je to, co Tě zvedne ze židle, když se Ti nechce, co Ti připomene, proč jsi začal, a co Tě žene dál i přes překážky.

Motivace se může během studia měnit. Někdy Tě žene kupředu sama od sebe, jindy se ztrácí a Ty máš pocit, že už nemáš sílu pokračovat. A právě v těch chvílích je důležité si připomenout, proč jsi sem přišel. **Co tě na Tvém oboru baví? Kam se chceš v budoucnu posunout? A co všechno se Ti už podařilo zvládnout?**

Můžeš mít občas pocit, že je toho moc, nevíš, kde začít, nebo Tě zahlcuje stres z budoucnosti. V takových chvílích pomáhá jedno: **zastavit se a udělat si v tom pořádek.**

Každý má jiný cíl. Někdo míří vysoko a plánuje roky dopředu, jiný chce jen zvládnout zítřejší test. A obojí je v pohodě. Důležité je vědět, proč to děláš právě Ty. Zapiš si svůj cíl, klidně i ten úplně malý, a rozděl si ho na zvládnutelné kroky. Až přijde den bez motivace, připomeň si, kam jdeš – ne kam jdou ostatní.



*Máš nápad nebo myšlenku, která se nikam nevešla? Tato stránka je Tvoje.
Piš, kresli nebo cokoliv, co Ti pomůže.*



Plánuj s rozumem – nejen učení, ale i odpočinek

Plánování není jen o tom, kdy a co se učit. Je to způsob, jak si lépe zorganizovat čas, snížit stres a udržet si rovnováhu mezi školou a vlastním životem. Když máš před sebou hodně úkolů, může být lákavé ponořit se do práce bez pauzy. Ale právě tehdy je důležité si připomenout, že **odpočinek není ztráta času**. Je to nutná součást tvého fungování.

Do svého rozvrhu proto nezahrnuj jen studium, ale i volný čas pro sebe. Pravidelná psychohygiena Ti pomůže zůstat v pohodě a dlouhodobě zvládat nároky, které studium přináší.

Plán Ti nedává pevné hranice, ale pomáhá Ti v tom, abys měl přehled a pocit, že svůj den zvládáš. Je to nástroj, ne nepřítel. Najdi si styl, který Ti vyhovuje a dovol si být efektivní i laskavý sám k sobě.

Dobré je **zapisovat si své cíle a úkoly** do diáře, aplikace v mobilu nebo na papír. Pomůže Ti to mít ve věcech pořádek, lépe si rozvrhnout čas a vidět, co už máš hotové. Díky tomu se budeš cítit klidněji a víc pod kontrolou.

Ale jen plán nestačí. Potřebuješ i energii, abys všechno zvládl, bez ní to totiž dlouho neutáhneš.



1. Co mi dává energii?

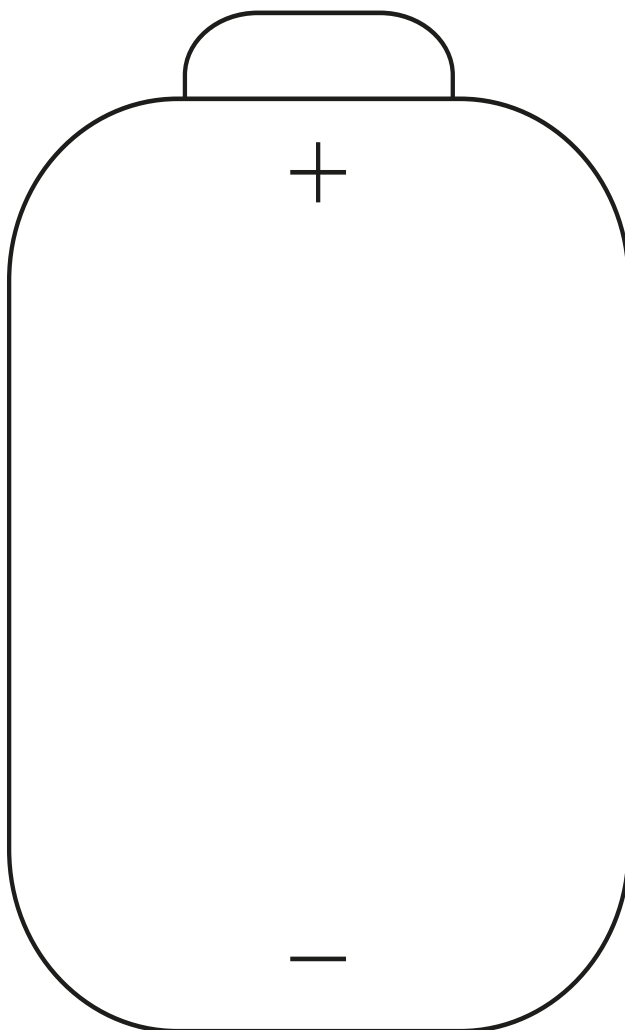
Povinností může být někdy opravdu hodně a právě proto je důležité mít odkud čerpat energii. Každý z nás má své „**vnitřní zdroje**“ = činnosti, které nás nabíjejí, zklidňují nebo nám jednoduše dělají dobře.

Tipy na zdroje energie pro Tebe: pohyb a sport, přátelé a rodina, hudba a umění, příroda, relaxace a odpočinek, koníčky a zájmy.

Nejde o množství zdrojů, ale o to, znát ty, které jsou důležité, a pravidelně se k nim vracet. Když dochází energie, je dobré si je připomenout a věnovat čas tomu, co ti dodává sílu.

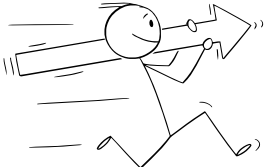
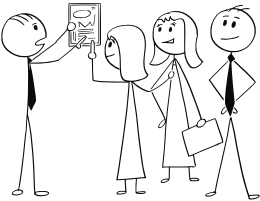
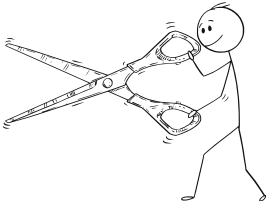
Kolik máš teď energie? Označ to na baterii a zamysli se, co Ti ji může přinést. Zamysli se: Co Ti dodává sílu, když dochází energie?

Co Tě uklidňuje, povzbuzuje nebo zlepšuje Ti náladu? Co Ti pomáhá při únavě nebo stresu? Kdy se cítíš opravdu odpočatě a v klidu? Doplň do baterky.



2. Urči priority

Už jsi slyšel/a o **Eisenhowerově matici**? Každý den máš jen určité množství energie a je fajn ji věnovat tomu, co je pro tebe právě teď důležité. Když si určíš priority, snáz poznáš, čemu dát přednost, a nebudeš mít pocit, že musíš vše zvládnout hned. I malé kroky správným směrem mají velkou váhu.

		URGENTNÍ	NEURGENTNÍ
DŮLEŽITÉ		 udělej ihned	 naplánuj
	NEDŮLEŽITÉ	 deleguj	 eliminuj

Jak postupovat?

1. Sepiš si všechny své úkoly (škola, práce, volný čas)
2. Každý úkol zhodnot podle **důležitosti** (Má vliv na tvé cíle?) a **naléhavosti** (Musí být hotový hned?)
3. Podle toho úkol zařaď do jednoho z bloků:
 - Důležité a urgentní → udělej ihned
 - Důležité a neurgentní → naplánuj
 - Nedůležité a urgentní → zkus delegovat
 - Nedůležité a neurgentní → nezapývej se tím

Vyplň svou vlastní matici.

	URGENTNÍ	NEURGENTNÍ
DŮLEŽITÉ		
NEDŮLEŽITÉ		

3. Krok za krokem k cíli

Velké úkoly jako „naučit se na zkoušku“ nebo „napsat seminárku“ můžou působit děsivě. Když si je ale **rozdělíš na malé kroky**, budou zvládnutelné. A s každým splněným krokem přijde dobrý pocit, který Tě motivuje dál.



○ Seminárka

*takto si úkol zapiš
do měsíčního
plánovače*



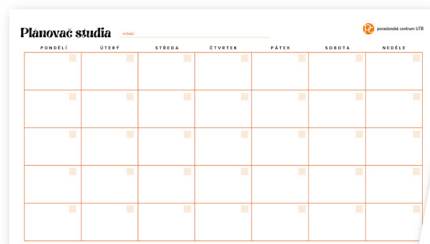
○ Seminárka

- řešerše zdrojů
- strukturovat obsah
- zapůjčit knihy
- stáhnout šablonu
- napsat 1. kapitolu
- napsat 2. kapitolu
- doplnit zdroje
- kontrola
- odevzdání

*a takto do
plánovače
týdenního*

Chceš mít všechny úkoly a plány přehledně na očích?

Na našem webu najdeš měsíční plánovače i TO DO List, které si jednoduše stáhneš a vytiskneš. Pak je jen pověš na ledničku, nástěnku nebo zrcadlo a máš o starost míň!



poradenstvi.utb.cz

Stránka na tvé poznámky.



Strategie učení místo paniky

Učit se nemusí znamenat trávit hodiny nad skripty s litry kávy. Když víš, jak na to, jde to líp a často i rychleji. Strategie učení jsou vychytávky, které Ti pomůžou zapamatovat si věci efektivněji a pochopit je do hloubky.

Představ si to jako výšlap na kopec. Můžeš jít těžkou stezkou a dlouze se biflovat nebo si zvolíš zkratku, která Tě tam dovede rychleji a bez puchýřů – to je právě efektivní strategie učení.

Každý se učí trochu jinak. Někomu vyhovuje zvýrazňování textu, jiný si radši kreslí schémata nebo si látku vysvětluje nahlas. Je úplně v pořádku, když Ti nesedne hned ta první strategie. **Zkoušej, kombinuj a hledej, co funguje právě Tobě.** Cílem je najít svůj vlastní styl učení, který Ti bude dlouhodobě fungovat a zároveň Tě nebude zbytečně stresovat.

Jak začít? Objev svůj způsob učení!

Zastav se na chvíli a zkus si promyslet, jak se Ti vlastně učí nejlépe. Tohle jsou 4 hlavní styly učení. Který sedí právě Tobě?

STYL	CO TI MŮŽE SEDĚT
Vizuální	Schémata, barvy, myšlenkové mapy
Auditivní	Poslech, vysvětlování nahlas
Verbální	Texty, poznámky, přepisování
Kinestetický	Praktické příklady, pohyb, zapojení těla

Na další straně zaškrtni všechna tvrzení, která na Tebe sedí. Pak se podívej, kde máš nejvíce „fajfek“. ☒

Je úplně v pohodě, když Ti sedí i více stylů najednou. Důležité je zjistit, co funguje právě Tobě.

VIZUÁLNÍ STYL (obrázky a přehledy)

- ☐ Děláním si myšlenkové mapy, barevné poznámky nebo náčrty.
- ☐ Více chápou, když něco vidím (třeba obrázek, graf nebo video).
- ☐ Vybavuji si učivo jako obrázky nebo scénky v hlavě.

AUDITIVNÍ STYL (poslech a mluvené slovo)

- ☐ Pomáhá mi poslouchat výklad nebo si učivo vysvětlit nahlas.
- ☐ Potřebuji si povídat o látce s ostatními.
- ☐ Snáz si pamatuji, to co slyším než to, co čtu.

VERBÁLNÍ STYL (texty a poznámky)

- ☐ Vyhovuje mi si číst texty, přepisovat poznámky a dělat si seznamy.
- ☐ Potřebuji to mít napsané, z videí nebo výkladu si tolik nepamatuji.
- ☐ Psaní mi pomáhá si učivo lépe zapamatovat.

KINESTETICKÝ STYL (pohyb a praxe)

- ☐ Potřebuji si věci vyzkoušet na vlastní kůži.
- ☐ Učím se nejlépe skrze zážitky, příklady nebo pohyb.
- ☐ Při učení se potřebuji hýbat, třeba se procházím nebo gestikuluji.

Učení pod kontrolou

1. Před učením: Jak se připravit, aby sis to lépe zapamatoval?

Dej si jasný cíl – co se potřebuješ naučit a na jaké části (témata, kapitoly) to rozdělit, aby to nebyl chaos.

Stanov si deadline – do kdy to musíš umět, a podle toho si postav vlastní plán: co a kdy se budeš učit. *Například: Do 1. ledna si projdu první 3 kapitoly v učebnici a udělám výpisky.*

Plánuj s časovou rezervou – na zopakování, ať Tě nic nepřekvapí před zkouškou.

Nepodceňuj studijní prostředí – vyber si klidné místo bez rušivých vlivů, vypni notifikace a měj po ruce vše potřebné: studijní materiály, psací potřeby a vodu. Uklizený stůl = klidná hlava.

2. Během učení: Jak efektivně vstřebávat nové informace?

Než se pustíš do detailů, **rychle si projdi celou kapitolu nebo osnovu**, jen tak zběžně, očima. Zamysli se, co už o tématu víš a co se ještě potřebuješ naučit. Pomůže ti to získat představu o tom, co se budeš učit.

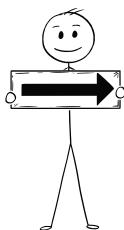
Místo pasivního čtení **vysvětluj látku vlastními slovy**.

Pro lepší pochopení si dělej **vlastní shrnutí**, vymýšlej otázky a kresli myšlenkové mapy.

A hlavně **piš si poznámky ručně** – ne jen opisuj, ale zpracuj si to svým stylem.

Střídej různé metody učení – videa, aplikace, podcasty nebo diskuse s kamarády. Mozek si pak informace lépe zapamatuje.

Dej si chvilku na **rekapitulaci**, co Ti šlo dnes do paměti lépe a co může být příště lepší?



Jinými slovy: Není to o tom, kolik času trávíš nad materiály, ale jak s nimi pracuješ.

3. Po učení: Jak zajistit, že to nezapomeneš?

Víš, že opakování má vědecky potvrzený efekt na učení? Když se k informacím vracíš v pravidelných intervalech, mozek si je lépe uloží do dlouhodobé paměti. Tohle „opakování je matka moudrosti“ fakt není jen lidová moudrost – věda to potvrzuje!

Zkus látku vysvětlit někomu jinému – kamarádovi, rodičům nebo spolubydlicímu. Když to nedokážeš vysvětlit srozumitelně, znamená to, že to ještě pořád úplně nechápeš a musíš na tom zapracovat.

Nepodceňuj regeneraci – bez ní to nepůjde. Dopřej si alespoň 7 hodin spánku, pravidelné pauzy a trochu pohybu během dne. Nezapomeň ani na pitný režim a kvalitní jídlo. Mozek bez energie prostě nefunguje.

Zvýrazňování? Vypadá to hezky, ale často to moc nefunguje.

Výzkumy ukazují, že zvýraznění má jen malý vliv na zapamatování, pokud ho nedoplníš jinou aktivní metodou. Třeba shrnutím, otázkami nebo testováním. Takže: zvýrazňuj klidně dál, ale přidej k tomu i něco, co Tvůj mozek víc zapojí.

Studuj SMART – využij chytřejší technologie

Aby Ti učení šlo snadněji a efektivněji, představujeme Ti 3 osvědčené aplikace. Pomůžou Ti lépe si rozvrhnout čas, zvýšit soustředění a zvládnout i náročné studijní úkoly bez zbytečného stresu. Pojď se podívat, jak na to!

Pomodoro timer

Vyber si úkol, na kterém chceš pracovat. Nastav si časovač na 25 minut a soustřeď se jen na danou činnost. Po uplynutí času si dej krátkou 5minutovou pauzu. Tento cyklus opakuj čtyřikrát a pak si dopřej delší pauzu, ideálně 15 až 30 minut.



Forest: Focus for productivity

Nastav si v aplikaci čas, třeba 25 minut. Spust časovač a nech mobil být. Pokud ho použiješ, stromek uschne. Když vydržíš, vyroste Ti strom do tvého lesa. Po čase si dej pauzu a pak pokračuj s dalším stromkem.



StudyFi

Vlož do aplikace text, kterému se chceš věnovat. Vyber si jestli chceš shrnutí, otázky, kartičky k ověřování znalostí nebo vysvětlení. AI Ti během chvilky připraví přehled, díky kterému si učivo lépe zapamatuješ. Pokud hledáš alternativu, zkus také Anki nebo Quizlet.



Uč se chytře s AI

Pomůže Ti s výpisky, testy i plánováním. Látku Ti vysvětlí jednoduše a když budeš potřebovat přeloží Ti ji nejen z angličtiny. Umí také přepsat mluvený text do psané podoby (třeba z nahrávky přednášky). Sleduje tvůj pokrok a motivuje Tě k pravidelnosti.

Učení není o dokonalosti, ale o hledání cesty, která Ti sedne.
Experimentuj, zkoušej a i když to nepůjde hned, nevzdávej se.
Teď máš k dispozici měsíční a týdenní plánovače, které Ti pomohou dát
studiu řád a držet směr. Využij je naplno!

PLÁNOVAČ

ZIMNÍHO SEMESTRU

předmět:

úkol	deadline	✓

předmět:

úkol	deadline	✓

předmět:

úkol	deadline	✓

předmět:

úkol	deadline	✓

předmět:

úkol	deadline	✓

předmět:

úkol	deadline	✓

září

PO	ÚT	ST	ČT
—	—	—	—
—	—	—	—
—	—	—	—
—	—	—	—
—	—	—	—

MĚSÍČNÍ PLÁNOVAČ

PÁ	SO	NE
—	—	—
—	—	—
—	—	—
—	—	—
—	—	—

9

poznámky

TÝDENNÍ PLÁNOVAČ

týden č.

priority na tento týden	pondělí
1	
2	
3	
4	
5	
úterý	středa
čtvrtek	pátek
sobota	neděle

TÝDENNÍ PLÁNOVAČ

týden č.

priority na tento týden	pondělí
1 2 3 4 5	
úterý	středa
čtvrtek	pátek
sobota	neděle

TÝDENNÍ PLÁNOVAČ

týden č.

priority na tento týden	pondělí
1	
2	
3	
4	
5	
úterý	středa
čtvrtek	pátek
sobota	neděle

TÝDENNÍ PLÁNOVAČ

týden č.

priority na tento týden	pondělí
1 2 3 4 5	
úterý	středa
čtvrtek	pátek
sobota	neděle

TÝDENNÍ PLÁNOVAČ

týden č.

priority na tento týden	pondělí
1	
2	
3	
4	
5	
úterý	středa
čtvrtek	pátek
sobota	neděle

Stránka na tvé poznámky.



říjen

PO	ÚT	ST	ČT
—	—	—	—
—	—	—	—
—	—	—	—
—	—	—	—
—	—	—	—

MĚSÍČNÍ PLÁNOVAČ

PÁ	SO	NE
—	—	—
—	—	—
—	—	—
—	—	—
—	—	—

10

poznámky

TÝDENNÍ PLÁNOVAČ

týden č.

priority na tento týden	pondělí
1	
2	
3	
4	
5	
úterý	středa
čtvrtek	pátek
sobota	neděle

TÝDENNÍ PLÁNOVAČ

týden č.

priority na tento týden	pondělí
1 2 3 4 5	
úterý	středa
čtvrtek	pátek
sobota	neděle

TÝDENNÍ PLÁNOVAČ

týden č.

priority na tento týden	pondělí
1	
2	
3	
4	
5	
úterý	středa
čtvrtek	pátek
sobota	neděle

TÝDENNÍ PLÁNOVAČ

týden č.

priority na tento týden	pondělí
1 2 3 4 5	
úterý	středa
čtvrtek	pátek
sobota	neděle

TÝDENNÍ PLÁNOVAČ

týden č.

priority na tento týden	pondělí
1	
2	
3	
4	
5	
úterý	středa
čtvrtek	pátek
sobota	neděle

Stránka na tvé poznámky.



listopad

PO	ÚT	ST	ČT
—	—	—	—
—	—	—	—
—	—	—	—
—	—	—	—
—	—	—	—

MĚSÍČNÍ PLÁNOVAČ

PÁ	SO	NE
—	—	—
—	—	—
—	—	—
—	—	—
—	—	—

11

poznámky

TÝDENNÍ PLÁNOVAČ

týden č.

priority na tento týden	pondělí
1 2 3 4 5	
úterý	středa
čtvrtek	pátek
sobota	neděle

TÝDENNÍ PLÁNOVAČ

týden č.

priority na tento týden	pondělí
1 2 3 4 5	
úterý	středa
čtvrtek	pátek
sobota	neděle

TÝDENNÍ PLÁNOVAČ

týden č.

priority na tento týden	pondělí
1	
2	
3	
4	
5	
úterý	středa
čtvrtek	pátek
sobota	neděle

TÝDENNÍ PLÁNOVAČ

týden č.

priority na tento týden	pondělí
1 2 3 4 5	
úterý	středa
čtvrtek	pátek
sobota	neděle

TÝDENNÍ PLÁNOVAČ

týden č.

priority na tento týden	pondělí
1	
2	
3	
4	
5	
úterý	středa
čtvrtek	pátek
sobota	neděle

Stránka na tvé poznámky.



prosinec

PO	ÚT	ST	ČT
—	—	—	—
—	—	—	—
—	—	—	—
—	—	—	—
—	—	—	—

MĚSÍČNÍ PLÁNOVAČ

PÁ	SO	NE
—	—	—
—	—	—
—	—	—
—	—	—
—	—	—

12

poznámky

TÝDENNÍ PLÁNOVAČ

týden č.

priority na tento týden	pondělí
1	
2	
3	
4	
5	
úterý	středa
čtvrtek	pátek
sobota	neděle

TÝDENNÍ PLÁNOVAČ

týden č.

priority na tento týden	pondělí
1 2 3 4 5	
úterý	středa
čtvrtek	pátek
sobota	neděle

TÝDENNÍ PLÁNOVAČ

týden č.

priority na tento týden	pondělí
1 2 3 4 5	
úterý	středa
čtvrtek	pátek
sobota	neděle

TÝDENNÍ PLÁNOVAČ

týden č.

priority na tento týden	pondělí
1 2 3 4 5	
úterý	středa
čtvrtek	pátek
sobota	neděle

TÝDENNÍ PLÁNOVAČ

týden č.

priority na tento týden	pondělí
1	
2	
3	
4	
5	
úterý	středa
čtvrtek	pátek
sobota	neděle

Stránka na tvé poznámky.



leden

PO	ÚT	ST	ČT
—	—	—	—
—	—	—	—
—	—	—	—
—	—	—	—
—	—	—	—

MĚSÍČNÍ PLÁNOVAČ

PÁ	SO	NE
—	—	—
—	—	—
—	—	—
—	—	—
—	—	—

1

poznámky

TÝDENNÍ PLÁNOVAČ

týden č.

priority na tento týden	pondělí
1	
2	
3	
4	
5	
úterý	středa
čtvrtek	pátek
sobota	neděle

TÝDENNÍ PLÁNOVAČ

týden č.

priority na tento týden	pondělí
1 2 3 4 5	
úterý	středa
čtvrtek	pátek
sobota	neděle

TÝDENNÍ PLÁNOVAČ

týden č.

priority na tento týden	pondělí
1 2 3 4 5	
úterý	středa
čtvrtek	pátek
sobota	neděle

TÝDENNÍ PLÁNOVAČ

týden č.

priority na tento týden	pondělí
1 2 3 4 5	
úterý	středa
čtvrtek	pátek
sobota	neděle

TÝDENNÍ PLÁNOVAČ

týden č.

priority na tento týden	pondělí
1	
2	
3	
4	
5	
úterý	středa
čtvrtek	pátek
sobota	neděle

Stránka na tvé poznámky.



PLÁNOVAČ

LETNÍHO SEMESTRU

únor

PO

ÚT

ST

ČT

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

MĚSÍČNÍ PLÁNOVAČ

PÁ	SO	NE
—	—	—
—	—	—
—	—	—
—	—	—
—	—	—

2

poznámky

TÝDENNÍ PLÁNOVAČ

týden č.

priority na tento týden	pondělí
1 2 3 4 5	
úterý	středa
čtvrtek	pátek
sobota	neděle

TÝDENNÍ PLÁNOVAČ

týden č.

priority na tento týden	pondělí
1 2 3 4 5	
úterý	středa
čtvrtek	pátek
sobota	neděle

TÝDENNÍ PLÁNOVAČ

týden č.

priority na tento týden	pondělí
1	
2	
3	
4	
5	
úterý	středa
čtvrtek	pátek
sobota	neděle

TÝDENNÍ PLÁNOVAČ

týden č.

priority na tento týden	pondělí
1 2 3 4 5	
úterý	středa
čtvrtek	pátek
sobota	neděle

TÝDENNÍ PLÁNOVAČ

týden č.

priority na tento týden	pondělí
1 2 3 4 5	
úterý	středa
čtvrtek	pátek
sobota	neděle

Stránka na tvé poznámky.



březen

PO	ÚT	ST	ČT
—	—	—	—
—	—	—	—
—	—	—	—
—	—	—	—
—	—	—	—

MĚSÍČNÍ PLÁNOVAČ

PÁ

SO

NE

—	—	—
—	—	—
—	—	—
—	—	—
—	—	—

3

poznámky

TÝDENNÍ PLÁNOVAČ

týden č.

priority na tento týden	pondělí
1 2 3 4 5	
úterý	středa
čtvrtek	pátek
sobota	neděle

TÝDENNÍ PLÁNOVAČ

týden č.

priority na tento týden	pondělí
1 2 3 4 5	
úterý	středa
čtvrtek	pátek
sobota	neděle

TÝDENNÍ PLÁNOVAČ

týden č.

priority na tento týden	pondělí
1 2 3 4 5	
úterý	středa
čtvrtek	pátek
sobota	neděle

TÝDENNÍ PLÁNOVAČ

týden č.

priority na tento týden	pondělí
1 2 3 4 5	
úterý	středa
čtvrtek	pátek
sobota	neděle

TÝDENNÍ PLÁNOVAČ

týden č.

priority na tento týden	pondělí
1 2 3 4 5	
úterý	středa
čtvrtek	pátek
sobota	neděle

Stránka na tvé poznámky.



duben

PO	ÚT	ST	ČT
—	—	—	—
—	—	—	—
—	—	—	—
—	—	—	—
—	—	—	—

MĚSÍČNÍ PLÁNOVAČ

PÁ	SO	NE
—	—	—
—	—	—
—	—	—
—	—	—
—	—	—

4

poznámky

TÝDENNÍ PLÁNOVAČ

týden č.

priority na tento týden	pondělí
1 2 3 4 5	
úterý	středa
čtvrtek	pátek
sobota	neděle

TÝDENNÍ PLÁNOVAČ

týden č.

priority na tento týden	pondělí
1 2 3 4 5	
úterý	středa
čtvrtek	pátek
sobota	neděle

TÝDENNÍ PLÁNOVAČ

týden č.

priority na tento týden	pondělí
1 2 3 4 5	
úterý	středa
čtvrtek	pátek
sobota	neděle

TÝDENNÍ PLÁNOVAČ

týden č.

priority na tento týden	pondělí
1 2 3 4 5	
úterý	středa
čtvrtek	pátek
sobota	neděle

TÝDENNÍ PLÁNOVAČ

týden č.

priority na tento týden	pondělí
1 2 3 4 5	
úterý	středa
čtvrtek	pátek
sobota	neděle

Stránka na tvé poznámky.



květen

PO

ÚT

ST

ČT

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

MĚSÍČNÍ PLÁNOVAČ

PÁ	SO	NE
—	—	—
—	—	—
—	—	—
—	—	—
—	—	—

5

poznámky

TÝDENNÍ PLÁNOVAČ

týden č.

priority na tento týden	pondělí
1 2 3 4 5	
úterý	středa
čtvrtek	pátek
sobota	neděle

TÝDENNÍ PLÁNOVAČ

týden č.

priority na tento týden	pondělí
1 2 3 4 5	
úterý	středa
čtvrtek	pátek
sobota	neděle

TÝDENNÍ PLÁNOVAČ

týden č.

priority na tento týden	pondělí
1 2 3 4 5	
úterý	středa
čtvrtek	pátek
sobota	neděle

TÝDENNÍ PLÁNOVAČ

týden č.

priority na tento týden	pondělí
1 2 3 4 5	
úterý	středa
čtvrtek	pátek
sobota	neděle

TÝDENNÍ PLÁNOVAČ

týden č.

priority na tento týden	pondělí
1 2 3 4 5	
úterý	středa
čtvrtek	pátek
sobota	neděle

Stránka na tvé poznámky.



červen

PO

ÚT

ST

ČT

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

MĚSÍČNÍ PLÁNOVAČ

PÁ	SO	NE
—	—	—
—	—	—
—	—	—
—	—	—
—	—	—

6

poznámky

TÝDENNÍ PLÁNOVAČ

týden č.

priority na tento týden	pondělí
1 2 3 4 5	
úterý	středa
čtvrtek	pátek
sobota	neděle

TÝDENNÍ PLÁNOVAČ

týden č.

priority na tento týden	pondělí
1 2 3 4 5	
úterý	středa
čtvrtek	pátek
sobota	neděle

TÝDENNÍ PLÁNOVAČ

týden č.

priority na tento týden	pondělí
1 2 3 4 5	
úterý	středa
čtvrtek	pátek
sobota	neděle

TÝDENNÍ PLÁNOVAČ

týden č.

priority na tento týden	pondělí
1 2 3 4 5	
úterý	středa
čtvrtek	pátek
sobota	neděle

TÝDENNÍ PLÁNOVAČ

týden č.

priority na tento týden	pondělí
1 2 3 4 5	
úterý	středa
čtvrtek	pátek
sobota	neděle

Stránka na tvé poznámky.



ROZVRH HODIN zimní semestr

časy:

PO

UT

ST



PÄ

ROZVRH HODIN

časy:

02

ÚT

Ts



PA

